10月号 こしろ便り

～ 今月の特集～

今回はなぜ秋と言えば「食欲の秋」なのか、ちょっとした豆知識をご紹介します。秋になると食欲が出てついつい食べ過ぎてしまいますよね。それは気温が関係しているそうで、夏は気温が高いため、体温を維持するのは簡単ですが、秋になって気温が下がると体温を維持するために、より多くのｴﾈﾙｷﾞｰが必要になります。そのため人は食欲が出てきてしまうということだそうです。
秋に美味しいものが多いことも食欲が出る理由の1つでもありそうですね。

今月の話題

創って、蓄えて、使う！？　～リチウムイオン蓄電システム～

最近、自然災害のニュースをよく目にしますよね。「もし、停電などによって家で電気が使えなくなってしまったら…」そんな非常時でも「蓄電池」があれば安心して電気を使うことができます。
今回は、住友電気工業㈱製ポータブル蓄電池（POWER DEPO Ⅱ）に注目してご紹介します。

住友電気工業(株)製
ポータブル蓄電池
（POWER DEPO Ⅱ）

UPS機能
停電時の
自動切替

ポータブル
蓄電池
2.9kWh

簡単設置
・設定
工事不要

蓄電池って？？

突然の災害や停電で電気が使えなくなったとき、非常用の電源があれば安心ですよね。POWER DEPOは、普段は蓄電池に電気を蓄えておき、停電したときに非常用電源として使うことができます。またタイマーを設定し、需要の少ない夜間に蓄えておいた電気を需要の多い昼間に使うことで消費電力量のピークを分散させ、電気を効率的に使うことができます。
災害などによる停電時に情報機器や家電製品に長時間給電することも可能です。更に太陽光発電システムとの連携で安定した電力供給を実現します。

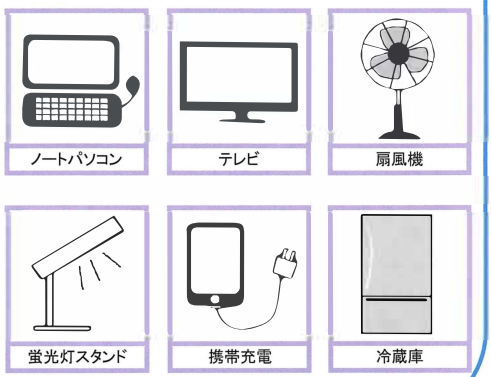
太陽光発電＋蓄電池で…

太陽光で発電した電気を蓄えることができるので長期停電時でも安心

- 停電検出時、瞬時に蓄電池から自動で電力を供給します。（UPS機能）
- 満充電された状態で合計1000Wの機器なら約2時間40分使用できます！

※自立運転の際、生命に関わる機器は絶対に接続しないでください。
※接続された機器の合計電力が1000Wを超過した場合は、出力が停止します。

停電時の電力使用例



ご自宅の消費電力量に見合った容量の太陽光発電と蓄電池があれば、自宅で生み出したクリーンな電気で生活することも可能です。

電気の自給自足を目指しませんか？

※この情報は住友電気工業㈱HP、取扱説明書に記載されている情報です。
※詳細は弊社までお問い合わせください。

STAFF VOICE

☆メイソンジャー☆

みなさんこんにちは、スタッフボイス初登場のAです☆
私の最近ハマッてる事の紹介です☆
とは言っても、もう半年ぐらい続けてるのですが・・・（笑）
よくテレビとかでも紹介されている「メイソンジャー」
メイソンジャーとは、アメリカ製瓶の保存容器です。
野菜を保存したり、フルーツを一晩瓶に入れて冷やすと
フルーツのエキスが出てデトックスウォーターになると言う大変便利な瓶です（＾＾）
私は、3日分一度に作って冷蔵庫に保存して食べてます!!!
面倒臭がりな私でも長続きしてます（笑）
作り方としては、ドレッシングを一番下に入れて、固めの野菜から順番に入れていきます。
食べる前はお皿にそのままひっくり返して食べると食べやすいです（＾〇＾）
野菜の鮮度も落ちませんし、なんでも保存出来るのでおすすめの瓶です(^-^*)/
ちょっとお呼ばれされた時に持って行くのもお洒落かもしれませんね・・・。
最近は、あらゆるところで瓶を目にするようになったので一度試してみてはどうでしょうか・・・。

健康生活

～さつまいもで健康と美肌を手に入れる！！～

秋は美味しい食べ物が沢山ありますよね。美味しい食べ物で健康も美肌も手に入れることができたら一石二鳥だと思いませんか？
そこで今回は、これからが旬！「さつまいも」の驚くべき健康効果・美容効果についてご紹介します。

.*☆さつまいもの栄養素☆*.

①ビタミンC
さつまいもにはりんごの約7倍のビタミンCが含まれていて、一本のさつまいも（約200ｇ）で１日の必要量を摂取できます。
ビタミンCには抗酸化作用があるため、肌の柔軟性やハリを保ち、美白へとつながります。
更に、つやのある肌を保つためのコラーゲンの生成を促進する他、ニキビの予防や傷痕の回復にも効果的です。

②セルロース
セルロースは腸で分解されないことから、便量を増やして便通を促すだけではなく、有害物質を吸収して排出する役割もあるため、大腸がんなどの予防にもつながります。

③カリウム
女性の味方でもあるカリウムも豊富に含まれています。
カリウムは多くの酸素を活性化させる働きがあり、間接的にカリウムは筋肉のエネルギー代謝や神経伝達、筋肉の収縮を補佐する作用があると言われています。その結果、腸内の筋肉を促進することで便秘が改善されます。
また、腎臓における老廃物の排泄を促したり、むくみの解消にも効果があります。

スイートポテト簡単レシピ

☆材料（5～6個）

さつまいも	1本（約200g）
バター（又はマーガリン）	10g
砂糖	20g
牛乳（又は生クリーム）	20g～
塩	少々
卵黄（つや出し用）	

さつまいもには脂質を燃焼させる働きがあるので、太りやすい体質の方やダイエット中の方にもおすすめ！
牛乳を豆乳にしてもOK☆

☆作り方

Ⅰ.さつまいもを輪切りにし、皮をむき、3分程水にさらし、さつまいもに爪楊枝がささるくらいまでゆがく。（レンジでチンでもOK）

Ⅱ.柔らかくなったさつまいもをマッシャーでよく潰す。

Ⅲ.さつまいもが熱いうちに材料の を加え、よく混ぜる。牛乳は成形できるくらいのなめらかさになるまで少しずつ加える。

Ⅳ.成形し、アルミカップにのせ、表面につや出し用の卵黄を塗る。

Ⅴ.トースターで焼き色を付けたら完成！！！（1000Wで5～10分程度） ※焼きすぎに注意

食レポ in つくみ 第５弾

★第５弾は津久見市のお菓子屋さんをご紹介★

「広戸菓子舗」

食べた瞬間、ふわっと口の中で溶けていくようなチーズケーキをはじめ、
映画「22才の別れ」にちなんだお菓子などがあります。
たくさん並ぶお菓子に、お腹が空いてしまいそうないい香り、
ドアを開けた瞬間から幸せな気持ちになれる、そんなお店です。

可愛い半熟チーズケーキに半熟ショコラ、サクサクしたクッキーシューなども・・・♪

アクセス
津久見市高洲町8-9
TEL　0972-82-3897
営業時間　9：00～19：00
定休日　月曜日

知って得する！？〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は「衣料」

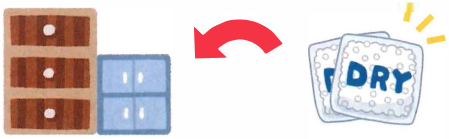
衣料に関する知恵袋をご紹介します！

1．ナイロンたわしで毛玉取り

洗濯物の毛玉取りには、片面にナイロンたわしがついた台所用のスポンジがピッタリ。スポンジを一度水につけてしっかりしぼり、ナイロンたわしの方で軽くこすります。他の布地から出た毛玉もきれいに取れます。

2．食品用乾燥剤でカビ予防

のりや袋菓子に入っている乾燥剤を下駄箱・クローゼット・収納引き出し等に入れておくと、中はいつもカラッ！わざわざ何も買わなくても役に立ちます。



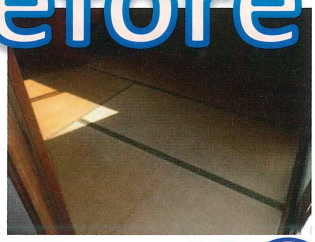
3．靴のニオイとり

靴片方につき、重曹を2つまみほど入れ、靴を何度か前後に振って、重曹を全体にいき渡らせます。そのまま10～15分放置し、乾いたボロ布で中を拭きながら、重曹を捨てます。靴のニオイ・湿気とりに効果があります。

4．衣服への名前の書き方

子供の体操服や帽子などに名前を書くときににじまない方法です。名前を書く部分を水でぬらします。軽く絞って湿らせておけば、にじまずにきれいに書くことができます。

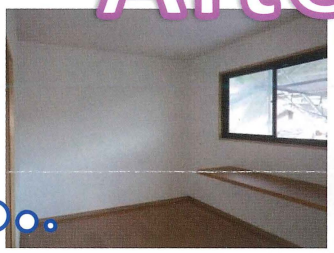
K様邸　改修工事



Before

屋根瓦を変えることで家自体が明るくなった感じがしますね。

After



壁を白くし、畳からフローリングにすると…あっという間に和室から洋室に大変身☆

工事をさせていただきました。ありがとうございます。

第2弾　おそうじのコツ ～冷蔵庫のお手入れ方法～

冷蔵庫は知らず知らずのうちに、汚れが蓄積しているものです。
食品を入れて置くものなので、清潔にしておきましょう。

①安全のため、電源プラグを抜く

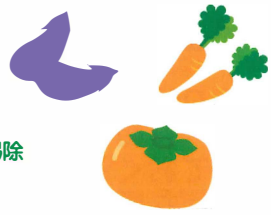
②冷蔵室のお手入れ
・中身を全部出し、不要なものは捨てる
・ポケットや棚など外せるパーツは外し、台所用洗剤（中性）を使って洗う
・冷蔵室、ドアの内側をふき掃除

③野菜室のお手入れ

④冷凍室・製氷室のお手入れ

⑤冷蔵庫の外側の手垢汚れなどをふき掃除

⑥冷蔵庫を動かして、周囲のホコリ掃除



ここで豆知識！

冷蔵庫の電気代を節約する方法をご紹介します。

○食品を詰め込みすぎないようにする
冷蔵庫に食品を詰め込みすぎてしまうと庫内の冷気の循環が悪くなってしまい、余計に電気代がかかってしまいます。

○後方と側面にスキマを作る
冷蔵庫を買って部屋に設置する時に、後方や側面は壁との間をきっちり詰めすぎないようにしましょう。特に後方は広めスキマを作らないと、熱がこもってしまい電気代が多めにかかってしまいます。

○冷蔵庫の開閉回数と時間を減らす
室温30度の時に冷蔵庫を開けると、数秒間で1～3度も冷蔵庫温度が上昇すると言われています。

お知らせ

10月11日に行われるトキハわさだタウン展示会のお知らせです！

〈日時〉　10月11日（日）10:00～

〈場所〉　2街区1Fセンター広場エスカレーターサイド
（婦人雑貨側）

〈イベント内容〉
実物の太陽光パネル、蓄電池の展示
風船などの粗品配布
無料エコ相談

☆是非お越し下さい☆

※この写真は過去行われた時の写真です。
当日の内容・場所とは異なります。

発行元　小代築炉工業株式会社　〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1
http://www.koshiro.co.jp/
TEL：0972-82-4155
FAX：0972-82-5280

次号　11月2日（第1月曜日）発行（発送）予定